

Retrouvez la force d'avancer



Des permanences spécialisées

www.unafam.org

rubrique « Sortir de l'isolement »

- Un service social
- Une consultation juridique
- Une consultation psychiatrique
- Une consultation soutien à la parentalité
- Une consultation école



Une ligne d'écoute gratuite et anonyme « Écoute-famille » 01 42 63 03 03

Des psychologues cliniciens vous aident
à faire face à la maladie psychique de votre
proche et à retrouver la force d'avancer



Des guides dédiés à commander sur notre site :

www.unafam.org

rubrique « S'informer - Médiathèque »



Un répertoire des structures sociales et médico-sociales spécialisées pour les personnes adultes handicapées psychiques :

www.unafam.org

rubrique « S'informer »

Informations pratiques

- La participation aux 3 journées est indispensable.
- Des frais de participation sont demandés pour contribuer à l'hébergement et la restauration :
- 50 € par personne, 80 € pour un couple.



Prochaines dates :

les 15, 16 et 17 mai 2026

Préinscription et demande d'informations :

76@unafam.org

06 95 77 29 13

UNAFAM Normandie

Pavillon des associations
Centre hospitalier du Rouvray
4 Rue Paul Eluard
76300 SOTTEVILLE LES ROUEN

Avec le soutien de la
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie



Formation



Atelier d'entraide Prospect



Rejoignez l'Unafam
et retrouvez la force d'avancer

UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

01 53 06 30 43

www.unafam.org

Comment prendre soin de soi ?

Se recentrer et se ressourcer
pour :

- Prendre du recul par rapport à l'impact de la maladie sur vous et votre entourage ;
- Prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l'expérience de la maladie vous a fait acquérir.



Le programme d'entraide Prospect a été conçu par **EUFAMI** (European Federation of Associations of Families of people with Mental Illness)

Et accompagner sans s'épuiser ?

Un travail collectif de réflexion et
d'élaboration pour :

- Construire ensemble des stratégies pour faire face dans la durée ;
- Identifier et enrichir votre réseau d'aide ;
- Développer confiance et estime de soi.

- Participation gratuite
- Atelier animé par 2 bénévoles de l'Unafam concernés par la maladie psychique d'un proche et formés au programme Prospect
- Une pédagogie interactive fondée sur l'échange d'expériences communes

L'Unafam peut vous aider

En France, les troubles psychiques
sévères affectent

3 millions
de personnes *

Pour l'Unafam, former l'entourage des personnes souffrant de troubles psychiques, le plus précocement possible, dans un souci de restaurer leur pouvoir d'agir, c'est leur permettre d'accompagner leur proche malade vers le rétablissement tout en se préservant.

Accueillir, soutenir, former et se battre pour les droits des personnes concernées et de leurs familles sont les missions auxquelles s'attèlent sur tout le territoire nos **1900 bénévoles** avec l'aide de professionnels.

L'Unafam, association reconnue d'utilité publique, rassemble près de **16 000 familles** adhérentes. Nous proposons un accompagnement par des pairs formés dans **350 points d'accueil**, pour briser l'isolement et permettre de retrouver la force d'avancer.

* Source :
Santé publique France 2023

